مزيد من النوم
مزيد من الأجر

إعداد

معاوية عبد الرحيم كنّة

مصدر هذه المادة:







بسم الله الرحمن الرحيم

المقدمة

الحمد لله والصلاة والسلام على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه وسلم.

وبعد:

يمثل النوم مظهرًا مهمًا من مظاهر حياتنا اليومية... وضرورة أساسية لا تستقيم حياة الإنسان بدونها؛ فمن المعروف أن الإنسان العادي يمضي ثلث عمره في النوم، وهذا الثلث له تأثير مباشر على نشاطه وحيويته، كما أن له تأثيرًا مباشرًا أيضًا على صحته وسلوكه وعواطفه وسعادته وحالته المزاجية، لا وبل على نموه الجسدي! !

من هنا تجيء أهمية النوم بالنسبة للكائن الحي بشكل عام وللجنس البشري بشكل خاص.

ومن هنا أيضًا تجيء أهمية البحث...

فالكتابات عن النوم ومشكلاته شحيحة؛ ليس في المكتبة العربية فحسب؛ بل حتى في المكتبات العالمية.

صحيح أنه توجد هنا وهناك بعض الكتب والبحوث التي تناولت هذا الموضوع من حيث الدراسة العلمية والتجريبية.. لكن الناظر إليها - وخاصة العربية منها - يجدها لا تشير إلا إلى النبع النبوي وإرشادات ونصائح الرسول الكريم صلوات الله وسلامه عليه.

هذا بالطبع لا يلغي بعض الكتابات عـــن الإعجـــاز النبـــوي المضمَّنة داخل عنوان كبير... ما أقصده هنا وما أريد أن أجيب عنه هو كيف كان هديه ﷺ في النوم؟ ! كيف كان يمارسه؟ ! وكيف كان يعلِّم أصحابه وينصحهم ويوجههم؟ ! وأسئلة أخرى كـــثيرة حاولت الإجابة عنها في هذا البحث المتواضع، محاولاً ربطها بآراء وحلول العلماء في هذا العصر...

ليس بغرض إثبات الإعجاز العلمي للرسول ﷺ في هذا المجـــال فحسب، ولكن حاولت أن أجيب عن سؤال كبير ومهم... وهـــو لماذا لا نجعل هذا الثلث من العمر ميدانًا لكسب مزيد من الأجر؟ ! لماذا لا نتبع الهدي النبوي الذي أتى به في هذا الجانب من حياتنـــا، خير البرية صلوات الله وسلامه عليه؟ !

وأخيرًا لا أدَّعي أني ألممت بكل جزئيات هذا الموضوع؛ لكني أسأل الله سبحانه وتعالى أن يكون صورة صغيرة تبحث عمن يوسع جزئياتها...

والله أسأله التوفيق والسداد وأن ينفع به...

معاوية عبد الرحيم كُنّة

الرياض في ٢٤ جمادى الأولى ١٤٢٤هـ

M3A1968@Maktoop. com

(١)
معانٍ وكلمات في النوم

النوم: تجربة الموت:

يقول الله تعالى في كتابه الكريم: ﴿اللَّهُ يَتَوَفَّى الْأَنْفُسَ حِينَ مَوْتِهَا وَالَّتِي لَمْ تَمُتْ فِي مَنَامِهَا فَيُمْسِكُ الَّتِي قَضَى عَلَيْهَا الْمَوْتَ وَيُرْسِلُ الْأُخْرَى إِلَى أَجَلٍ مُسَمًّى إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾ [الزمر: ٤٢].

ويقول تعالى: ﴿وَهُوَ الَّذِي يَتَوَفَّاكُمْ بِاللَّيْلِ وَيَعْلَمُ مَا جَرَحْتُمْ بِالنَّهَارِ ثُمَّ يَبْعَثُكُمْ فِيهِ لِيُقْضَى أَجَلٌ مُسَمًّى ثُمَّ إِلَيْهِ مَرْجِعُكُمْ ثُمَّ يُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ﴾ [الأنعام: ٦٠].

يتوفى الله الأنفس بعد أن تستوفي عمرها ورزقها، وهنا تفارق الروح الجسد كليًا إلى يوم القيامة؛ هذا ما يسميه المفسرون العلماء بالوفاة الكبرى.

ويتوفى الله النفس عند نومها بعد أن تستوفي ساعات عملها ورزقها المسجل أنه سيحدث في يقظتها بين نومين، وفيه تفارق الروح الجسد جزئيًا لا كليًا، وهذا ما يسميه المفسرون العلماء الوفاة الصغرى.

إذن النوم تجربة حقيقية للموت، بل هو (أخو الموت) كما قال رسول الله ﷺ.

ولذا كان الرسول ﷺ يقول إذا أوى إلى فراشه: «**باسمك الله**

اللهم أموت وأحيا».

وإذا أصبح يقول: «**الحمد لله الذي أحيانا بعد ما أماتنا وإليه النشور**».

وفي حديثه ﷺ الذي رواه جابر بن عبد الله قيل: يا رسول الله أينام أهل الجنة؟ قال: «**لا، النوم أخو الموت والجنة لا موت فيها**»[1].

واليوم يبيِّن العلم أن جميع أعضاء الجسم تعمل بصورة بطيئة خلال النوم أبطأ بكثير مما هي في حالة اليقظة... وأن أغلب الهرمونات والمواد الحيوية في الدم تتغير خلال هذه المرحلة.

القلق... والطمأنينة... في مواجهة النوم:

١- يقول الله تعالى: ﴿هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ وَلِلَّهِ جُنُودُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا﴾ [الفتح: ٤].

٢- ﴿ثُمَّ أَنْزَلَ عَلَيْكُمْ مِنْ بَعْدِ الْغَمِّ أَمَنَةً نُعَاسًا يَغْشَى طَائِفَةً مِنْكُمْ...﴾ [آل عمران: ١٥٤].

يعتبر القلق العدو رقم واحد بالنسبة للنوم وأحد الأسباب الرئيسية في اضطراب النوم... فأغلب مشاكل النوم إن لم يكن جميعها نتاج أساس لهذا الداء الذي بلغ أنحاء المعمورة من أقصاها إلى أقصاها.

---

(١) أخرجه الدارقطني.

ولا تمر الحلول الموضوعة للنوم في أغلب الأبحاث العلمية اليوم إلا عبر حل داء القلق... فالامتناع عن الكحوليات، والإقلاع عن التدخين وتخفيض نسبة الكافيين في المشروبات الباردة والحارة هي بعض الطرق التي توصي بها الكثير من الجهات العلمية المتخصصة في مشاكل النوم، في الغرب وأمريكا.

هي بالطبع طرق جيدة، لكن إذا تفحصناها نجدها في صميمها وجوهرها حلول ترتبط بالناحية الروحية والإيمانية وفيها اتباع لتعاليم الله سبحانه وتعالى.

إذن الأخذ بالناحية الروحية والإيمانية ضرورة في فهم أسرار النوم وفي حل مشاكله؛ فالنوم نعمة من نعم الله علينا ورحمة منه، وفيه (أمنة) وطمأنينة وسكينة وراحة للجسد والنفس والروح، لا يمنحها الله تعالى إلا لمن اتبع طريقه واهتدى بهديه والتزم به: ﴿فَاسْتَمْسِكْ بِالَّذِي أُوحِيَ إِلَيْكَ إِنَّكَ عَلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ﴾ [الزخرف: ٤٣].

ألا نتفق إذن أن فقدان النوم عند البعض قد يكون (بما كسبت أيديهم).

النوم بين الأمس واليوم.. صورتان متغايرتان:

صورة الأمس:

عندما تغيب الشمس في أفق الفضاء.. ويجيء الظلام بجحافله ويؤذن بلال ﷺ للعشاء... ويسمع صبية المدينة صوت الرسول ﷺ وصحابته يهللون ويسبحون ويكبرون.. وعندما تخلو شوارع وأزقة

المدينة الكريمة من الناس وتطفأ الأسرجة المعلقة في البيوت.. وتسكن الأجساد من تعب اليوم وتنفض غباره.. عندها تبدأ ساعة الحساب.. حساب النفوس فإما حمدًا لله وطلبًا منه بالتوفيق.. وإما التوبة والاستغفار والعزم على اتباع الطريق القويم.. عندها يجيء ختام اليوم.. وعندها كان رسول الله ﷺ يتوضأ كوضوئه للصلاة... ثم يضطجع على شقه الأيمن ويقول: «... **اللهم سلمت نفسي إليك وفوضت أمري إليك ووجهت وجهي إليك**. .، **وألجأت ظهري إليك، رغبة ورهبة إليك، لا ملجأ ولا منجا منك إلا إليك، آمنت بكتابك الذي أنزلت وبنبيك الذي أرسلت**...»(١).

وإذا صاح الصارخ كان يستيقظ - عليه الصلاة والسلام - فيحمد الله تعالى ويكبره ويهلله ويدعوه، ثم يستاك ثم يقوم للصلاة بين يدي ربه مناجيًا راجيًا له راغبًا راهبًا.

كان هذا هديه عليه الصلاة والسلام وكان هذا ما يتَّبعه صحابته رضوان الله عليهم؛ يبدؤون يومهم ويختمونه بالتعبد للواحد القهار.

لا أرق لديهم ولا مرض... لأنهم على صوت الحق؛ كانوا ينامون وعليه أيضًا كانوا يستيقظون.

(١) رواه البخاري ومسلم (٤/٢٠٨١).

صورة اليوم.. أرقام وحقائق:

ملايين من البشر في عالم اليوم لا ينامون.. وملايين أخرى أيضًا لا يجدون طريقهم إلى النوم إلا عن طريق الحبوب والعقاقير الطبية، وقريب من هذا العدد يجعلون ليلهم نهارًا ونهارهم ليلاً.

وآلاف الدراسات تحاول جاهدة أن تجد الحل وأن تجد الإجابات عن مئات من مشاكل النوم والمشاكل المتصلة به.

بعضها نجحت والكثير منها فشلت... هذا ما تخرج به مجملاً عندما تغوص في البحث عن هذا الموضوع... لكن قراءة تفصيلية تكشف لك الكثير والكثير؛ ففي أمريكا فقط هناك ما يزيد عن مائة مليون شخص يعانون من مشكلات في النوم وملايين منهم يتعرضون للنعاس والكوابيس أثناء النهار.

وينفق الأمريكيون ملايين الدولارات على المهدئات والأقراص المنومة.

وفي الاتجاهات الحديثة تظهر الأرقام التالية [١]:

* هناك شخص واحد من بين كل شخصين يتناول المسكنات والمهدئات في وقت ما.

* هناك فرد واحد من بين كل خمسة أفراد يستخدم الأقراص المنومة بصورة متكررة.

(١) لا نوم قليل بعد الآن (دكتور بتر هوري، دكتورة شيرلي لند).

* ٢٠ مليون أمريكي يكونون مستيقظين في أوقات متـأخرة جدًا من الليل وأغلبهم مستيقظ بسبب الأرق.

* ملايين من البالغين والمراهقين يعانون من الحرمان من النوم.

* آلاف من حوادث الطرق التي تحدث سببها الحرمـان مـن النوم.

هذا في الغرب، وفي أمريكا على وجه الخصوص؛ أما في عالمنا العربي المسلم فلا تتوفر أرقام.. لكن الصورة تبدو قريبة من نظيرها وإن اختلفت النسبة.

النوم.. والأذن.. علاقة وثيقة:

يقول الحق سبحانه وتعالى: ﴿فَضَرَبْنَا عَلَى آَذَانِهِمْ فِي الْكَهْفِ سِنِينَ عَدَدًا﴾ [الكهف: ١١].

يقول ابن العباس ﷺ في تفسير هذه الآية الكريمة من سـورة الكهف: (ضربنا على آذانهم بالنوم أي: سددنا آذانهم عـن نفـوذ الأصوات إليها).

والسائل قد يسأل: لماذا خصَّ الله سبحانه وتعالى هذه الجارحة بالضرب دون الجوارح الأخرى؟ هل هناك علاقة خاصة بين النوم والأذن؟ !

عندما ينام الإنسان تتعطل جميع جوارحه، وتبقى الأذن هـي الجارحة الوحيدة الباقية والعاملة أثناء نومه؛ حيـث تتـأثر كـثيرًا بالأصوات والضجيج... لذا خص الله سبحانه وتعالى الضـرب - أي التسديد على الأذن - لأصحاب الكهف، وهذا ما يقودنـا إلى

تبين العلاقة بين الأذن والنوم.

والتجارب العلمية والأبحاث اليوم تثبت هذه المعلومة حين وجد العلماء أن الأشخاص الذين يسكنون بالقرب من المطارات والمصانع الكبيرة ينامون أقل من نظرائهم في المناطق الهادئة... ففي اليابان مثلاً تمنع شركات الطيران من تسيير رحلاتها ليلاً... كما أن الكثير من الدول تقوم ببناء مطاراتها خارج المدن بمسافات بعيدة حتى تقلل من نسبة الضجيج.

لكن الصورة تبدو غير ذلك للأشخاص الذين يقطنون على السواحل والشواطئ البحرية.. فالتجارب أثبتت أن هؤلاء الأشخاص يعانون من فقدان النوم واضطراباته إذا ناموا في أماكن بعيدة من البحر، لماذا؟ ! وبكل بساطة...

لأنهم فقدوا صوت أمواج البحر على الشاطي والذي أصبح منومًا عندهما.

سبحان الله...

النوم والتثاؤب هل من علاقة؟ !

قال الرسول الكريم ﷺ: «**إن الله يحب العطاس ويكره التثاؤب، فإذا عطس أحدكم وحمد الله كان حقًا على كل مسلم سمعه أن يقول له: رحمك الله، وأما التثاؤب فإنه من الشيطان، فإن أحدكم إذا تثاءب ضحك الشيطان منه**»[1].

قالوا: إن العطاس يكون من خفة البدن وانفتاح المسام، وأما

(١) رواه البخاري.

التثاؤب فهو من الكسل والنعاس والنوم.

ويفسر العلماء الأجلاء قوله: ﷺ «**من الشيطان**». بقولهم: إن التثاؤب يدعو إلى الشهوات، ويكون ناتجًا عن ثقل البدن واسترخائه وامتلائه، وهذا يؤدي إلى الكسل عن العبادات.

وعلميًا ينتج التثاؤب عن قلة الحركة والنشاط، والخمول، وأهم مظاهره فتح الفم وبسط عضلات الوجه.

وأكثر الأوقات التي يتثاءب فيها الإنسان هي الفترة التي تسبق النوم، أو التي تلي النوم بساعة...

الأذان والنوم قصة رؤيا:

قد لا يعرف الكثيرون اليوم أن كلمات الأذان كانت مجرد رؤيا... رآها الصحابي الجليل عبد الله بن زيد ﷺ في نومه.. لكنها كانت رؤيا حق كما قال له الرسول ﷺ ذلك، ثم إنها رؤيا رآها أيضًا عمر بن الخطاب ﷺ فوافقت ما جاء به عبد الله بن زيد ﷺ، فكانت من أعظم الكلمات وأعظم الدعوات لأجَلِّ العبادات.

ففي الحديث عن عبد الله بن زيد ﷺ قال: لما أمر رسول الله ﷺ بالناقوس يُعمل ليضرب به للناس لجمع الصلاة طاف بي وأنا نائم رجل يحمل ناقوسًا في يده...

فقلت: يا عبد الله، أتبيع الناقوس؟

قال: وما تصنع به؟

فقلت: ندعو به إلى الصلاة؟

قال: أفلا أدلك على ما هو خير من ذلك؟

فقلت له: بلى.

قال: فقال: تقول:

الله أكبر، الله أكبر، الله أكبر، الله أكبر

أشهد أن لا إله إلا الله، أشهد أن لا إله إلا الله.

أشهد أن محمدًا رسول الله، أشهد أن محمدًا رسول الله.

حي على الصلاة، حي على الصلاة.

حي على الفلاح، حي على الفلاح.

الله أكبر، الله أكبر.

لا إله إلا الله.

قال: ثم استأخر عني غير بعيد.

ثم قال: تقول إذا قمت للصلاة.

الله أكبر، الله أكبر.

أشهد أن لا إله إلا الله.

أشهد أن محمدًا رسول الله.

حي على الصلاة حي على الفلاح.

قد قامت الصلاة، قد قامت الصلاة.

الله أكبر، الله أكبر.

لا إله إلا الله.

فلما أصبحت أتيت رسول الله ﷺ فأخبرته بما رأيت، فقال: «**إنها لرؤيا حق إن شاء الله... فقم مع بلال فألق عليه ما رأيت فيؤذن به؛ فإنه أندى صوتًا منك...** ». فقمت مع بلال، فجعلني ألقيه عليه ويؤذن به.

قال: فسمع عمر بن الخطاب رضي الله عنه، وهو في بيته، فخرج يجر رداءه، ويقول: والذي بعثك بالحق يا رسول الله لقد رأيت مثل ما رأى. فقال رسول الله ﷺ: «**فلله الحمد**»[١].

(٢)
غرفة النوم...
... والطب النبوي الوقائي

أغلق بابك:

قال رسول الله ﷺ: «**أغلق بابك واذكر اسم الله، فإن الشيطان لا يفتح بابًا مغلقًا، وأطفيء مصباحك واذكر اسم الله وخمِّر [٢] إناءك ولو بعود تعرضه عليه، واذكر اسم الله، وأوك [٣]**

(١) رواه أحمد وأبو داود وابن ماجه والترمذي وقال حسن صحيح.
(٢) خمر: استر.
(٣) أوك: اربط.

سقاءك واذكر اسم الله... »[1].

... ما أروع الهدي النبوي، وما أجملها من تنبيهات بسيطة في كلماتها لكنها كبيرة في معناها.

تنبيهات تبعث الطمأنينة في النفس حين تقوم بها وتذكر معها اسم الله... ما أجمل أن تستعد للرحيل وأنت مطمئن البال بذكر الله أولاً، وبطاعة الرسول ﷺ ثانيًا، وبتأمين مسكنك ثالثًا.

الخوف وعدم الأمان واحد من أكثر الأسباب التي تمنع الإنسان من النوم الهادئ العميق؛ لأنه يبعث القلق في النفس؛ فالخوف وُلِدَ مع الإنسان؛ فهو في تركيبه وتكوينه النفسي منذ العصور الأولى؛ عصور ما قبل التاريخ؛ حيث الظلمة والوحوش والأعداء... فالإنسان احتفظ لا شعوريًا بإحساس الخوف الذي يُوَلِّده الليل والنوم في الليل.

فَغَلْقُ الأبواب والتأكُّدُ منها مع ذكر الله يبعث في النفس الكثير من الطمأنينة والراحة.

ولا يستقيم النوم دون أن نتأكد من إطفاء كامل أدوات الإضاءة في غرفنا أو في صالات البيت الأخرى على الأقل؛ لترشيد استهلاك الطاقة؛ شعار اليوم في كل مكان، زيادة على ترشد نفقاتها التي تخرج من الجيب.

---

(١) رواه الشيخان.

فحص الأشياء البسيطة على فراشك:

يقول الرسول ﷺ: «**إذا أوى أحدكم إلى فراشه فلينفض فراشه بداخلة إزاره؛ فإنه لا يدري ما خَلَّفَه عليه**»(١).

إزالة الأشياء البسيطة والعالقة على فراش النوم وتغيير ملاءة الفراش وبطانية النوم والتأكد من نظافتها واستوائها تبدو للوهلة الأولى عند البعض أشياء ليست ذات أهمية كبيرة، وهم بالتالي لا يلقون لها بالاً كثيرًا، وهي في حقيقة الأمر تمهيد للحصول على بيئة صحية وجيدة للنوم الصحيح؛ فالكثير من مراكز النوم المتخصصة وخبراؤها يوصون مرضاهم بضرورة إيجاد بيئة صحية لنومهم؛ فهم يوصونهم بضرورة التأكد من استواء الفراش وخُلُوِّه من الأتربة وضرورة أن يكون مريحًا ونظيفًا.

تَأَكَّدْ مِنْ إطفاء النار:

يقول الرسول الكريم ﷺ: «**لا تتركوا النار في بيوتكم حين تنامون**»(٢).

عن أبي موسى قال: احترق بيت بالمدينة على أهله في الليل، فلما حُدِّث رسول الله بشأنهم قال: «**إن هذه النار إنما هي عدوكم فإذا نمتم فأطفئوها عنكم**»(٣).

---

(١) أخرجه البخاري ومسلم.

(٢) رواه الشيخان.

(٣) (٩٥/ ١) صحيح ابن حبان.

كثيرًا ما تُطالعنا وسائل الإعلام كل صباح عن ضحايا قضـــوا نحبهم وهم نائمون جراء حريق أو اختناق ناتج عـــن الإهمـــال في أسطوانات الغاز، أو ترك الشموع وهي مشتعلة أو غيرها، ونحـــن باتباعنا لهذا الأمر النبوي نقي أنفسنا كل هذه الشرور بإذن الله.

انتق مكان فراشك:

في صحيح الجامع الصغير [١] ينهى الرسول ﷺ أن ينام الرجـــل على سطح ليس بمحجور عليه... والحجر هو المنع.

... صحيح أن الرسول الكريم ﷺ ينهى في هذا الحديث عـــن النوم في الأمكنة التي لا حاجز عليها؛ كأسطح المنازل الخالية من أي موانع خشية السقوط، لكن هذا يقودنا بشكل غير مباشر إلى انتقاء مكان السرير، وفي هذا نجد الكثير من الدراسات الطريفة؛ فكـــثير من الناس لا ينامون بطريقة مريحة إذا بَدَّلوا أو غَيَّروا مكان السرير الذي ينامون عليه، وكثير من التجارب اليوم تُثْبِتُ أن وضع السرير في زاوية أو ركن الغرفة يعطي إحساسًا بالأمن؛ خاصـــة في حالـــة الأشخاص الذين يعانون من العصبية، وتوصي أيضًا بـــأن اختيـــار وسط الغرفة أو مركزها هو مكان مناسب للأشخاص الذين يخافون الأماكن المغلقة، أو الذين يعانون من صعوبات تنفسية.

افحص سريرك:

يقول ابن قيم الجوزي في كتابه القيم: "زاد المعاد في هدي خير

---

(١) حديث رقم (٦٨٤٧).

العباد" واصفًا نوم الرسول ﷺ: "... فينام إذا دعته الحاجة إلى النوم على شقة الأيمن... غير ممتلئ البطن من الطعام والشراب، ولا مباشرًا بجنبه الأرض، ولا متخذًا الفراش المرتفعة؛ بل له ضجاع من أدم حشوُه من ليف...).

في عالم كَثُرَتْ فيه أمراض الظهر والعمود الفقري يبدو لهذا الوصف لنوم خير العباد محمد صلوات الله وسلامه عليه أكثر من دلالة.

وكل هذه الدلالات إنما ترتكز حول أهمية انتقاء الشخص للأسرة المناسبة والملائمة لأجسامهم وأثقالهم، أو حتى للأمراض الشائعة التي تصيب المفاصل والأرجل والظهر؛ فالفراش اللين لا يسمح للإنسان أن يتقلب أثناء نومه بطريقة جيدة؛ إنه يعمل على احديداب الظهر؛ خاصة عندما يتعمق الإنسان في نومه؛ أما بالنسبة للفراش القاسي فإنه يؤثر شكل قوي على العضلات والعظام... إذًا ما هو الفراش الجيد الملائم؟

الفراش الجيد هو الذي يسمح بدعم الجسم كله بحيث تتوزع الضغوط بشكل متساو على جميع نقاط التماس بين الجسم والفراش(١).

توسَّد:

عن حفصة رضي الله عنها أن رسول الله ﷺ كان إذا أراد أن

---

(١) النوم الصحي طريقك إلى السعادة ص١٠٤.

يرقد وضع يده اليمنى تحت خده، ثم يقول: «**اللهم قني عذابك يوم تبعث عبادك. ثلاث مرات...** »[١].

ويقول ابن القيم في كتابه (زاد المعاد في هدي خير العباد) عن صفة نوم الرسول ﷺ: "... وكان يضطجع على الوسادة، ويضع يده تحت خده أحيانًا... ".

... يستطيع الكثير من الناس الاستلقاء وحتى الاستغراق في النوم دون الحاجة لاستخدام الوسادة... كما أن الكثيرين أيضًا لا يستطيعون القيام بذلك دون استخدام وسادة، وربما وسادتين؛ خاصة للأشخاص من ذوي الأوزان الثقيلة...

فالوسادة عادة ما تستخدم للكثيرين من أجل المساعدة على النوم الهادئ العميق؛ وذلك لأن الفائدة الأساسية منها أنها تعمل على دعم الرقبة وسند الرأس؛ مما يعمل على استقامة ظهر النائم وعموده الفقري، وهذا هو سر التغيير المستمر لوضعية الجسد ونوعية الوسادة وبصورة منتظمة عند النوم...

وبقي أن نقول: إن أنسب وضعيات النوم التي تستخدم فيها الوسادة هي وضعية النوم على الجنب؛ حيث تسد الوسادة الفراغ الحاصل بين الرأس والكتف.

فانظر ماذا كان يفعل حبيبنا ورسولنا محمد ﷺ؛ حيث كان يتوسد يده اليمنى، وهذا يكفي لإنشاء ارتفاع مناسب يحفظ للعنق

(١) أخرجه أبو داود حديث صحيح.

اتجاهه الطبيعي بالنسبة للظهر كما يقول أهل الطب اليوم.

(٣)
ترتيبات النوم

أولاً: ترتيبات للجسد:

قال الرسول الكريم صلوات الله وسلامه عليه: «**من نـــام وفي يده غمر ولم يغسله فأصابه شيء فلا يلومن إلا نفسه**»[(١)].

وقال أيضًا – عليه الصلاة والسلام: «**من بات وفي يده غمـــر**[(٢)]**، فأصابه وضح**[(٣)] **فلا يلومن إلا نفسه**».

في رأيي أن النوم لا يمكنه أن يتسلل إلى عيوننا وأجسادنا إلا إذا كانت نظيفة خالية من الأوساخ والقاذورات.

فهل جربت يومًا حمامًا دافئًا قبيل الذهاب إلى الفراش ورأيـــت مدى السعادة وذلك الدفء الذي يتسلل إلى جســـدك والراحـــة الكبيرة التي يبعثها.

قرأت في بعض الكتب أن الأطباء وخاصـــة في دول الغـــرب يوصون بحمامات الماء قبل الخلود إلى النوم ويقولون: إنها – أي هذه الحمامات المائية – تعمل على تنشيط الدورة الدموية وتجعل مـــن النوم الصعب جدًا أمرًا سهلاً ووديعًا.

---

(١) رواه أحمد وأبو داود وسنده صحيح.
(٢) الغمر هو الوسخ والدهن.
(٣) الوضح هو البرص.

ولعلنا نحن في شريعتنا يمكن أن نعرِّف هذه الحمامات المائية بأنها هي الوضوء والغسل الذي أوصانا به الحبيب المصطفى صلوات الله وسلامه عليه.

والناظر إلى الحديثين المذكورين يجد تحذير الرسول ﷺ من النوم دون الاغتسال؛ فهذا الاغتسال قد يكون وضوءًا به ننظف أجسادنا وأرواحنا.

واليوم يؤكد الطب الحديث أن قذارة الإنسان أيًا كان وجود هذه القذارة؛ في فمه أو وجهه أو في أي جزء من جسده واحدة من أهم أسباب الإصابة بالبرص.

وهنا لابد أن نذكر أن الرسول صلوات الله وسلامه عليه كان يهتم بالسواك كثيرًا، ولعل السواك قبل النوم واحد من أهم أسباب منع التسوس ومنع أمراض الفم.

الكحل... من أجل عيون جميلة وغفوة عميقة:

قال الرسول ﷺ: «**عليكم بالإثمد عند النوم فإنه يجلو البصر وينبت الشعر**»(١).

ويقول الرسول الكريم ﷺ: «**عليكم بالإثمد فإنه منبت الشعر، مذهب للقذى مصفاة للبصر**»(٢).

الإثمد... الكحل كما تسميه العامة اليوم... مادة سوداء اللون

---

(١) رواه ابن ماجه.

(٢) رواه ابن ماجه.

تحوي مركبات الزنك... يستخدمه أطباء العيون في تطهير العيون من الجراثيم وتقليل الإفرازات الدهنية والالتهابية، كما أنه يعمل على تقوية البصر؛ زيادة على إضفاء لمسة من الجمال على العيون... وفي الأثر نقرأ أن الرسول الكريم ﷺ كان يكتحل، وكان يحض على الاكتحال.

وما أحوجنا نحن اليوم إلى ذلك؛ حيث هواؤنا وأجواؤنا مليئة بالكثير من الملوثات والأتربة والجراثيم والمواد الكيميائية التي أضافت إلى سجلات الطب مسميات جديدة لأمراض العيون ما كانت لتوجد لو اتبعنا طريق الهدى والطب (بإذن الله تعالى).

وبجانب الكحل... كان الرسول ﷺ كثيرًا ما يهتم عند وضوئه بمسح المآقي؛ حيث روى أبو داود والترمذي في حديث الرسول ﷺ أنه كان إذا توضأ غسل وجهه، وكان يمسح المآقي.

ويذكر الأستاذ محمود مهدي إستانبولي في كتابه (دلائل النبوة المحمدية في ضوء المعارف الدينية) واستنادًا إلى رسالة لمجموعة من الأبحاث الأمريكية الحديثة في تقوية البصر بدون نظارات، وتحت عنوان الماء البارد: إن للماء البارد أثرًا فعالاً في تقوية العينين وما يحيط بهما من أنسجة. وأوصوا أن على الإنسان أن يعمل على نثر الماء البارد على عينيه المغلقتين كلما غسل وجهه.

تجنب الأكل قبيل النوم:

ويوصينا الرسول ﷺ فيقول: «**أذيبوا طعامكم بالذكر**

والصلاة، ولا تناموا عليه، فتقسو قلوبكم». [١] ويقول الرسول الكريم ﷺ: «**إياكم والبطنة فإنها مفسدة للدين مورثة للسقم، مكسلة عن العبادة**»[٢].

ويقول عليه أفضل الصلاة والسلام: «**أعوذ بأمتي من كبر البطن ومداومة النوم والكسل**»[٣].

والعلم الحديث اليوم يؤكد أن النوم مباشرة بعد الأكل يسبب عسر الهضم وكثرة الغازات والتخمة والبطنة؛ مما يؤدي إلى رداءة رائحة الفم والنفس، كما أنه قد يسبب الكثير من الكوابيس والأحلام المزعجة.

فانظر كيف ربط الرسول ﷺ بين الأكل والصلاة والنوم.

فتناول الطعام والإكثار منه دون ممارسة النشاطات الحركية مثل الصلاة مثلاً هو طريق حتمي إلى الإصابة بأمراض القلب وغيرها، ويقول الدكتور حسام الراوي في كتابه الممتع (الرسول الطبيب): إن عبارة «تقسو قلوبكم» المذكورة في الحديث فيها إشارة واضحة إلى حالة تصلب الشرايين الناجمة عن تسربات الكوليسترول على الجدران الداخلية للأوعية الدموية.

أما كبر البطن – الكرش كما نطلق عليه – فهو عملية معيقة

---

(١) حديث موضوع راجع السلسلة الضعيفة بالرقم ١١٥ (ن).

(٢) لم نجده في معظم كتب السنة بهذا اللفظ (ن).

(٣) موضوع بلفظ: «أخشى ما أخشى على أمتي من كبر البطن». الضعيفة برقم ٢١٥٨ (ن).

للنوم الهادئ، ويمكنك التأكد من ذلك من أصحابها.

لكن ماذا عن الأكل أثناء النهار؟ ! هل يؤثر ذلك على النوم ليلاً؟ !

تقول الدكتورة (أليس كومان) أخصائية التغذية في جامعة ميتشجان بالولايات المتحدة الأمريكية [(١)]:

إن البيض والألبان والحليب تساعد على الاسترخاء والاستغراق في النوم؛ وذلك إذا تناولها الشخص أثناء النهار؛ لأنها تحتوي على مادة التروبتوفان.

والتروبتوفان هو حمض أميني يؤلف المادة الرئيسية لأحد مهدئات المخ الطبيعية، والكلام نفسه ينطبق على الأطعمة النشوية كالخبز والأرز والبطاطس والموز، والتجربة خير برهان.

ثانيًا: ترتيبات للروح والنفس:

الصلاة والاستغفار... عدوّان للأرق:

يُعدُّ الأرق العدوَّ رقم واحد للنوم عند الكثير من الناس في أنحاء العالم؛ ففي أمريكا وحدها ١٠٠ مليون شخص مصاب بالأرق، وبالتالي يعاني من صعوبة في النوم، وأسباب الأرق كثيرة؛ فمنها ما هو مصاحب للمشاكل النفسية أو أسلوب المعيشة وعادات النوم، ومنها ما هو مصاحب للمشاكل الطبية.

---

(١) كتاب النوم والأرق والأحلام بين الطب والقرآن – لمؤلفه حسام باشا (ص١٠٠-١٠١).

فالشعور بالضيق والتوتر والقلق والشعور بعدم الأمان والعصبية يمكن إدراجها ضمن المشاكل النفسية، أما التي تتعلق بأسلوب المعيشة فهي مثل التدخين وتناول الكحول والعلاقة مع الآخرين وغيرها.

وأغلب الدراسات الطبية والأبحاث العلمية اليوم توصي باستخدام تقنيات الاسترخاء والتمارين الرياضية الخفيفة كالمشي والصلاة؛ للمساعدة على التخلص من الأرق.

والصلاة - كما هو معروف - تعتبر رياضة للروح والجسد تبعث الطمأنينة والسكينة في النفس.

والاستغفار يعتبر بابًا من أبواب الصحة النفسية، وعلاجًا ناجحًا لكثير من مشاكل النفس ومجلبة للطمأنينة والسكينة.

فعن ابن عباس - رضي الله عنهما: قال رسول الله ﷺ: «**من لزم الاستغفار جعل الله له من كل ضيق مخرجًا، ومن كل همٍّ فرجا، ورزقه من حيث لا يحتسب**»(١).

فما أجمل أن نختم يومنا بالصلاة والاستغفار والخضوع لله الواحد القهار.

الدعاء الأخير:

عن البراء قال: قال رسول الله ﷺ: «**إذا أتيت مضجعك فتوضأ وضوءك للصلاة، ثم اضطجع على شقك الأيمن ثم قل:**

(١) ضعيف السلسلة الضعيفة برقم (٧٠٥) (ن).

اللهم إني أسلمت نفسي إليك، ووجهت وجهي إليك، وفوضت أمري إليك، وألجأت ظهري إليك، رغبة ورهبة إليك، لا منجى ولا ملجأ منك إلا إليك، آمنت بكتابك الذي أنزلت وبنبيك الذي أرسلت فإن مت من ليلتك فأنت على الفطرة واجعلهن آخر ما تتكلم به»(١).

واجعلها آخر ما تتكلم به... لماذا؟ !

تفحص هذا الحديث جيدًا... أخي... ستجده مليئًا بكل أنواع الإرشاد والهدى... فيه خضوع واستسلام للواحد القهار، وفيه محاسبة للنفس... ومراقبة وتربية وتهذيب لها، وفيه حمد واستغفار وطاعة وانقياد ورؤية وإعجاز لما جاء به العلم اليوم... انظر معي: «**إذا أتيت مضجعك فتوضأ وضوءك للصلاة**»: الوضوء هنا وضوء سنة فيه طهارة ونظافة من أوساخ ودنس النهار، ويترتب عليه هدوء وراحة في النوم.

«**ثم اضطجع على شقك الأيمن**»: وهذا فيه إرشاد صحي قويم سنتعرف عليه في الصفحات القادمة.

«**ثم قل اللهم أسلمت نفسي إليك**»: أي: خضعت له - سبحانه وتعالى - وقدمت نفسي إليه، يتصرف فيها كما يشاء، وهذا أساس الدين والإيمان.

«**ووجهت وجهي إليك**»: أي: نفسي وجسدي كله للواحد

---

(١) رواه الترمذي والنسائي.

القهار... والإقبال بالوجه على الله تعالى معناه أن يُقبل الإنسان على عبادته وتنفيذ أوامره والرضا بكل ما يدعو إليه.

«**وفوضت أمري إليك**»: أي رددت شأني إليه وجعلته الحاكم فيه.

«**وألجأت ظهري إليك**»: أي: جعلته عوني وحصني ومعتمدي، وأيُّ حصن ومعتمد خير من ذلك؟

«**رغبة ورهبة إليك**»: طمعًا في ثوابه وخوفًا من عقابه سبحانه وتعالى.

«**ولا منجى ولا ملجأ منك إلا إليك**»: أي: لا اتجاه ولا انفصال ولا خلاص ولا تسير إلا إليه، والنجاة عنده، والخلاص من كل سوء بفضله، وإنه الحصن والملجأ والمعتمد.

«**آمنت بكتابك الذي أنزلت**»: ليكون لنا نورًا وهدى.

«**وبنبيك الذي أرسلت**»: فهو خاتم الأنبياء وإمام الأولياء - عليه الصلاة والسلام.

«**فإن مت من ليلتك فأنت على الفطرة واجعلهن آخر ما تتكلم به**»؛ فأنت على الفطرة السليمة التي تؤدي إلى معرفة الله تعالى والإقرار به؛ وهو دين الإسلام، وعندها يكون الموت عليه.

نسأل الله حسن الخاتمة...

(٤)
إعداد جداول النوم...
... والاستيقاظ

كان الرسول ﷺ أعدل الناس في نومه:

يقول ابن القيم الجوزي في كتابه الشهير (زاد المعاد في هـدي خير العباد) عن نوم واستيقاظ رسول الهدي ﷺ:

(من تدبر نومه ويقظته ﷺ وجده أعدل نوم وأنفعه للبدن والأعضاء القوى؛ فإنه كان ينام أول الليل، ويستيقظ في أول النصف الثاني، فيقوم ويستاك، ويتوضأ، ويصلي ما كتب الله له، فيأخذ البدن والأعضاء والقوى حظَّها من النوم والراحة، وحظَّها من الرياضة مع وفور الأجر، وهذا غاية صلاح القلب والبدن في الدنيا والآخرة...

لم يكن يأخذ من النوم فوق القدر المحتاج إليه، ولا يمنع نفسه من القدر المحتاج إليه منه، وكان يفعله على أكمل الوجوه؛ فينام إذا دعته الحاجة إلى النوم على شقه الأيمن، ذاكرًا الله حتى تغلبه عيناه، غير ممتلئ البطن من الطعام والشراب، ولا مباشر بجنبه الأرض ولا متخذ الفرش المرتفعة؛ بل له ضجاع من أدم حشوه ليف، وكان يضطجع على الوسادة، ويضع يده تحت خده أحيانًا...).

القارئ والمتأمل لهذه الكلمات عن نوم الرسول ﷺ يشعر وهو يغوص في معانيها بكثير من الراحة... وربما يحدث نفسه كثيرًا

ويتمنى لو استطاع تطبيق هذا المنهج... ومن المؤكد أيضًا أنه عن طريقه - أي عن طريق اتباع هذا المنهاج - سيحل الكثير من مشاكله في النوم ويستغني حتمًا عن الكثير من الوصفات والعلاجات والكتب التي تعالج هذا الموضوع.

وأكاد أجزم هنا أن كل الأبحاث والدراسات حول النوم اليوم لا تخرج في حلولها لمشاكل النوم عن هذا المنهج القويم.

كان عليه الصلاة والسلام لا يسهر:

روى البخاري ومسلم عن أبي برزة قوله أن رسول الله ﷺ كان يكره النوم قبل العشاء والحديث بعدها.

فالنوم قبل العشاء قد يؤدي إلى إضاعة العشاء أو الخروج عن وقتها المطلق أو حتى عن وقتها المختار...

أما عن الحديث بعدها - أي بعد صلاة العشاء - فذلك لأنه قد يؤدي إلى السهر أو السمر؛ مما يؤدي إلى النوم عن صلاة الفجر أو عن قيام الليل.

... لذا نجد أن الرسول ﷺ كان يحذر دائمًا من السهر بعد صلاة العشاء؛ إذ نجده عليه الصلاة والسلام يقول: «**إياك والسمر بعد هدأة الرجل، فإنكم لا تدرون ما يأتي الله في خلقه**»[١].

لكن ذلك لا يمنع إن كان في شيء مستحسن؛ وهذا ما نستدل عليه من رواية الترمذي من حديث عمر محسنًا أن النبي ﷺ كان

(١) صحيح الجامع الصغير (٢٦٧٠).

يسمر هو وأبو بكر في أمر من أمور المسلمين وأنا معهما.

وكذلك مما رواه أنس... إذ قال ﷺ: نظرنا النبي ﷺ ذات ليلة حتى كان شطر الليل يبلغه، فجاء فصلى لنا، ثم خطبنا فقال: «**ألا إن الناس قد صلوا ثم رقدوا وإنكم لم تزالوا في صلاة ما انتظرتم الصلاة**»[١].

وفائدة أخرى تبرز في اختيار الرسول ﷺ النوم بعيد العشاء حينما نقارنها بالكثير من البحوث والدراسات في مجال النوم، والتي عادة ما تُحدَّد في حلولها لمشاكل الأشخاص في النوم بتحديد ساعة محددة - كالتاسعة أو العاشرة مثلاً — لنومهم؛ وهم بذلك يجانبون التوفيق...

وذلك بسبب تغير الفصول والأيام خلال السنة؛ فمن المعروف أن صلاة العشاء لا تتقيد بساعة محددة طوال العام؛ لكنها يتغير توقيتها بتغير وتبدُّل الأيام والفصول، وهكذا تكون ساعة نوم الإنسان متغيرة بشكل تدريجي لا يشعر به؛ فيحافظ بذلك على وقت يتوافق مع التواتر البيولوجي الداخلي، ولا يشعر معها بالتعب ولا الأرق... وهذا الأخير هو ما يعانيه كثير من الناس في الغرب؛ إذ تجد هنالك سوء توافق زمني بين تحديد النوم وتغير فصول السنة من توقيت صيفي إلى شتوي أو العكس؛ مما حدا ببعض الأشخاص وحتى الدول بتقديم التوقيت الزمني ساعة؛ حتى يحدث هذا التوفيق، وبغيتهم ترك الأرق وترك مشاكل النوم، والتي أقلها عدم التركيز

(١) رواه البخاري.

والعصبية؛ زيادة على مشاكل المعدة والأمعاء... ولكن... إنهم لا يتبعون الهدى.

كان ﷺ ينام على شقه الأيمن:

... كان ﷺ إذا أوى إلى فراشه نام على شقه الأيمن [(١)].

... كيفيات ووضعيات النوم عديدة... لكن لماذا كان الرسول الكريم ﷺ يفضل النوم على الجانب الأيمن... ؟

انظر إلى ما خرجت به البحوث العلمية الطبية اليوم من فوائد عديدة للنوم على الشق الأيمن:

* إنه يحول دون ضغط الكبد المتضخم على المعدة.

* يؤدي إلى تسريع إفراغ عصير الأمعاء والإثنى عشر بفضل الجاذبية؛ بسبب اتجاه فوهة المعدة نحو الأسفل.

* يؤدي إلى تسهيل العملية الوظيفية للقصبات الرئوية للجهة اليسرى؛ حيث تقوم بسرعة في طرح الإفرازات المخاطية.

* يريح من حركات القلب والمعدة، أو يقلل من الضغط عليهما.

* يجعل القلب كذلك أخفَّ حِملاً؛ إذ لا يكون فوقه إلا قليل من الرئة فيكون بذلك أكثر نشاطًا.

ويسمح للكبد – وهي أثقل الأحشاء – بوضع يكون فيه

(١) رواه البخاري ومسلم.

مستقرًا لا معلقًا؛ إذن، استلق على يمينك وضع كف يديك اليمنى على خدك الأيمن وادع... «**باسمك ربي وضعت جنبي وبك أرفعه، فإن أمسكت نفسي فاغفر لها وارحمها وإن أرسلتها فاحفظها بما تحفظ به عبادك الصالحين**».

كان ﷺ يستيقظ باكرًا:

يقول صاحب (زاد المعاد في هدي خير العباد) عن هدي الرسول ﷺ في الاستيقاظ:

(وأما هديه في يقظته فكان يستيقظ إذا صاح الصارخ - وهو الديك - فيحمد الله تعالى ويكبره، ويهلله ويدعوه، ثم يستاك، ثم يقوم إلى وضوئه، ثم يقف للصلاة بين يدي ربه، مناجيًا له بكلامه، منيبًا إليه، راجيًا، راغبًا راهبًا...).

فما أجمل هذا الهدي وهذا المنهج؛ أن تبدأ يومك بحمد الله وشكره وتكبيره وتسبيحه؛ وهو زاد نفسي كبير يجعل النفس منشرحة مقبلة على الحياة... وزاد آخر نستشفه من هدي خير العباد، هو زاد للجسد يبدأ بسواك الفم ووضوء ونظافة الجسد، ثم وفي كل هذا لا ينقطع الثناء على الله؛ فهو أهل الثناء والمجد جل وعلا...

... انظر ماذا يقول الطب والعلم الحديث في هذا المنهج القويم:

يقول الدكتور النسيمي في كتابه: (الطب النبوي والعلم الحديث):

"إن في اليقظة باكرًا لصلاة الفجر ثم الانتشار إلى العمل فائدة جُلَّى؛ فإنها تعيد الدورة الدموية والتنفس إلى نشاطها كما كان قبل النوم؛ أي قبل تباطئها... وذلك بحركة الوضوء وما فيه من غسل وتدليك، وبحركات الصلاة من وقوف وركوع وسجود ونهوض، وبالتلاوة والتسبيح والحمد والدعاء...

إن نشاط التنفس هذا يجعل المستيقظ باكرًا يكتسب من هواء الفجر النقي الغني بالأوزون، هذا الغاز الناتج عن تكاثف ثلاث ذرات من الأكسجين، ويعتبر من المطهرات؛ إذ يعقِّم الجو وما لامسه، ومن المعلوم أن إحدى الطرق المتبعة لتعقيم المياه في مصافيها هي استعمال غاز الأوزون، وأكثر ما يكون الجو غنيًّا بهذا الغاز هو وقت الفجر، ثم يقل حتى يغيب لدى طلوع الشمس).

ويضيف الدكتور حسام الراوي في كتابه (الرسول الطبيب) عن فائدة الأوزون؛ إذ يقول: (إن للأوزون تأثيرًا مفيدًا للجهاز العصبي والمشاعر النفسية العميقة والنشاط العضلي والفكري).

كما أن هذا الهدي والنهج من خير العباد في الاستيقاظ قبيل صلاة الفجر يوفر للإنسان طريقة طبيعية لاستيقاظه غير تلك التي تعتمد فيها على جهاز المنبه الذي له كثير من السيئات والمخاطر؛ لأنها تأتي قبل أن تكتمل دورة النوم، وهذا يقود إلى تعب كبير في الدماغ، وبتكراره يحدث تعب فيزيائي ونفسي وذهني وعصبي لجسم الإنسان، فهل تذكر يومًا استيقظت فيه على صوت المنبه فلم تستطع أن تستعيد اتصالك مع المحيط الذي أنت فيه، فراشك،

غرفتك، من حولك، وأحسست بأنك تائه، أؤكد أن ذلك حصل للكثير.

في بريطانيا ٨٩% من الناس يستيقظون على صوت المنبه، كم هي النسبة يا ترى في العالم العربي والإسلامي؟

ألم يقل الرسول الكريم صلوات الله وسلامه عليه: «**اللهم بارك لأمتي في بكورها**»؟ !

فعن أبي هريرة أن رسول الله ﷺ قال: «**يعقد الشيطان على قافية رأس أحدكم إذا هو نام ثلاث عقد، يضرب على كل عقدة: عليك ليل طويل فارقد، فإن استيقظ فذكر الله انحلت عقدة، فإن توضأ انحلت عقدة، فإن صلَّى انحلت عقدُه كلُّها، فأصبح نشيطًا طيب النفس؛ وإلا أصبح خبيث النفس كسلان**»(١).

(٥)

هذا النهار .. لذاك الليل

هذا الأمر وهذا العلم:

يقول الرسول الكريم صلوات الله وسلامه عليه: «**إذا استيقظ أحدكم من نومه فلا يغمس يده في الإناء حتى يغسلها ثلاثًا؛ فإنه لا يدري أين باتت يده**»(٢).

---

(١) رواه الشيخان.

(٢) رواه البخاري ومسلم وغيرهما.

تحت عنوان الإصابة المعوية بالحرقص في كتاب (الطب العالمي) جاءت هذه الصورة التي تثبت ما جاء في هذا الحديث الشريف [(١)]:

(عندما يدخل بيض الحرقص إلى الجهاز الهضمي ينحل غلافها ويخرج منها الجنين، ويسير حتى الأعور، وهنالك يبدأ بأن يكتمل خلال (٢-١٠) أسابيع، وتتلقح الإناث في تلك المنطقة؛ بينما تموت الذكور وتطرح مع البراز، ثم تنتقل إلى المستقيم في ناحية الشرج.

وهذه الديدان لا تطرح بيوضها مع البراز؛ بل تخرج من الشرج في الليل إلى المنطقة الكائنة بين الإليتين، وعند وصولها للجو الخارجي وبتأثير البرودة تتقلص؛ مما يؤدي لخروج البيوض التي تتراوح أعدادها بين (٤-١٦) ألف بيضة تستقر حول الشرج، وهي تنتقل أثناء الحكة إلى الأيدي، مما يوجب غسلها مرارًا قبل استعمالها، وهي تؤدي إلى الاضطرابات العصبية والإغماء وطنين الأذن وإضعاف الذاكرة).

ويقول الدكتور محمد زكي سويدان:

(هنالك نوع من الديدان صغيرة الحجم تدعى (الخيطية) (أكسيوريس)، طولها (٨-١٠) مليمتر، تصيب الإنسان، وتعيش في أمعائه بأعداد وفيرة، وتخرج بعضها مع البراز، هذا البيض قياسه لا يتعدى ٠.٠١ إلى ٠.٠٥ من المليمتر؛ بل كثيرًا ما تخرج الأنثى أثناء

---

(١) النص هنا مأخوذ من كتاب دلائل النبوة المحمدية في ضوء المعارف الحديثة لمحمود مهدي الإستانبولي.

الليل لتضع بيضها حول الشرج، ويظل المصاب يعاني من الهرش في هذه المنطقة أثناء النوم الذي يستحيل إلى نوم مضطرب له عواقبه السيئة، ولكن المهم أن البويضات تعلق في أظافر المريض أثناء الهرش، أو بلمس المنطقة، فإذا ما تناول أي طعام بيديه، فإن البويضات تدخل مع الطعام عن طريق الفم ثم إلى الأمعاء، حيث تفقس البويضات لتنمو دودة بيديه، فإن البويضات تدخل مع الطعام عن طريق الفم ثم إلى الأمعاء، حيث تفقس البويضات لتنمو دودة كاملة وبهذا يصير المصاب مصدرًا للعدوى نفسه.

كذلك فإن المصاب إذا كان يقوم بمهمة إعداد الطعام فإنه يكون مصدر عدوى للآخرين، وحتى إذا صافحهم فإنه ينقل إليهم البويضات، ولهذا فإن غسل اليدين هو أهم وسائل مكافحة هذا المرض).

... إذن انظر إلى ذلك الأمر من خير عباد الله، وانظر إلى هذا العلم من هذا العصر...

غفوة من أجل القوة...

يقول الحق سبحانه وتعالى في سورة الفرقان عن أصحاب الجنة: ﴿أَصْحَابُ الْجَنَّةِ يَوْمَئِذٍ خَيْرٌ مُسْتَقَرًّا وَأَحْسَنُ مَقِيلًا﴾ [الفرقان: ٢٤]، ويقول الرسول الكريم ﷺ: «**قيلوا فإن الشياطين لا تقيل**»(١).

---

(١) رواه الطبراني وأبو القيم سنده صحيح.

وقال عليه الصلاة والسلام: «**استعينوا على قيام الليل بقيلولة النهار**»، وقديمًا قيل: نوم النهار ثلاثة: خُلق، وحرق، حُمق.

فالخلق: نومة الهاجرة، وهي خلق رسول الله ﷺ.

والحرق: نومة الضحى تشغل عن أمر الدنيا والآخرة.

والحمق: نومة العصر.

فالقيلولة: استكانة للراحة وترك للعمل ونوم في منتصف النهار، وهو عادة وتقليد ارتبط بالعرب منذ أيام الجاهلية، ولكن ما الأسباب التي دعت مجتمعنا العربي لاتخاذ القيلولة؟ ! الأسباب بيئية في الأساس؛ فالجو الحار في صحراء الجزيرة العربية إضافة إلى ضرورة اتخاذ وقت للراحة من عناء العمل سببان رئيسيان لهذا التقليد الشائع إلى يومنا هذا... ولكن لماذا أيده الرسول ﷺ وأوصانا به؟ !

القارئ لأحاديثه ﷺ تبدو له الأسباب روحانية متصلة بأداء العبادات والتقوية لعبادة الواحد القهار... هذا صحيح، لكن انظر إلى إعجازه الذي كشفه أهل الغرب والشرق بعد كل هذه القرون...

يقول الدكتور كريم حسام الدين في مقال بعنوان: (الوقت قيمة إسلامية) في مجلة الفيصل [(١)]:

(أشارت الدراسات أن فترة الظهيرة تكون وقتًا حرجًا لجسم

(١) مجلة الفيصل العدد ٥٩ ص٤٢.

الإنسان الذي يعمل وفق دورة تكون من ٢٤ ساعة؛ فعندما تمر ١٢ ساعة يشعر الجسم بالحاجة إلى النوم والراحة.

يعلل بعض الأطباء ذلك بانخفاض نسبة الأدرينالين في الدم، وهو الذي يوفر الحيوية والنشاط في الجسم، والذي يكون في ذروته في الصباح الباكر، وينخفض في منتصف النهار، ويبلغ الحد الأدنى في منتصف الليل، فتأتي القيلولة لتعيد للجسم نشاطه وحيويته [١].

واليوم في الغرب توصي الكثير من الدراسات وقوانين العمل بضرورة حصول العمال على فترات قيلولة قصيرة من أجل زيادة الكفاءة في أداء العمل.

ففي فرنسا تجري محاولات كثيرة للسماح لعمال المفاعلات النووية بأخذ سنة من نوم في وقت الظهر... كما أظهرت الكثير من الدراسات زيادة اليقظة بين العمال الذين يأخذون ورديات ليلية بعد حصولهم على فترات قيلولة قصيرة.

كما أظهرت الدراسات التي أجراها المعهد القومي للسلامة المهنية والصحة بأمريكا أنه بالنسبة لبعض العاملين، فإن دقائق من الإغفاء قد تعني ساعات من اليقظة المتزايدة والكفاءة في أداء العمل)[٢].

وفي دراسة حديثة قال باحثون أمريكيون: إن النوم في مقر العمل ربما اعتبر سلوكًا إيجابيًا بدلاً عن اعتباره تقاعسًا وهربًا من

(١) المجلة العربية العدد ٢٦٧ عن مقال القيلولة في المجتمع العربي لأحمد صدوق الصافي.
(٢) عن كتاب لا نوم قليل بعد الآن – بيتر هوري، شيرلي ليندو.

الواجب.

وأشار البحث إلى أن التمتع بغفوة لمدة ثلاثين دقيقة أو أكثر خلال النهار يحافظ على القدرات الذهنية والجسمية؛ خاصة أن العقل يكون حينها محملاً فوق طاقته.

ويرى الباحثون الأمريكيون بأنه: بدون هذه القيلولة (قيلولة الطاقة) كما أسموها، سيؤدي تدفق المعلومات الكبيرة على عقل الموظف المزحوم إلى إرهاق أعصابه، وبالتالي يفقد الموظف القدرة على العمل والتعلم أيضًا...

زيادة على ذلك فقد اكتشف الباحثون أن فترات القيلولة هذه تؤدي إلى تحسين الانتباه والإنتاجية وتعديل المزاج؛ خاصة لدى أولئك الذين يعانون من صعوبة في النوم أثناء فترة الليل أو أصحاب المناوبات الليلية.

اجعل نهارك طيبًا...

يقول الحق سبحانه وتعالى مخاطبًا الرسول ﷺ: ﴿قُلْ لَا أَمْلِكُ لِنَفْسِي نَفْعًا وَلَا ضَرًّا إِلَّا مَا شَاءَ اللَّهُ وَلَوْ كُنْتُ أَعْلَمُ الْغَيْبَ لَاسْتَكْثَرْتُ مِنَ الْخَيْرِ وَمَا مَسَّنِيَ السُّوءُ إِنْ أَنَا إِلَّا نَذِيرٌ وَبَشِيرٌ لِقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ﴾ [الأعراف: ١٨٨].

ويقول الرسول ﷺ: «**إن هذا الخير خزائن ولهذه الخزائن مفاتيح فطوبى لعبد جعله الله مفتاحًا للخير، ومغلاقًا للشر، وويل لعبد جعله الله مفتاحًا للشر ومغلاقًا للخير**».

ويقول الرسول ﷺ: «**طوبى لمن طاب كسبه وصلحت سريرته وكرمت علانيته وعزل عن الناس شره، وطوبى لمن عمل بعلمه وأنفق الفضل من ماله وأمسك الفضل من قوله**».

وقال ﷺ: «**لا تحقرن من المعروف شيئًا ولو أن تلقى أخاك بوجه طلق**»، ويقول الرسول الكريم: «**بينما رجل يمشي بطريق وجد غصن شوك على الطريق فأخَّره، فشكر الله له فغفر الله له**»... لا تنقطع آيات الخير وأحاديث الخير كما لا تنقطع أعمال الخير...

فاجعل نهارك طيبًا ليكن ليلك طيبًا...

(٦)
اجعل ليلك طيبًا

يجد المتأمل للسنة النبوية الكثير من العلاجات والحلول التي وضعها الرسول ﷺ للكثير من المشكلات التي كانت تواجه صحابته رضوان الله عليهم..

ففي القلق والأرق...:

عن زيد بن ثابت قال: شكوت إلى الرسول ﷺ من أرق أصابني فقال: «**اللهم غارت النجوم، وهدأت العيون وأنت حي قيوم، لا تأخذك سنة ولا نوم، يا حي يا قيوم أهد ليلي، وأنم عيني**»، فقلتها فأذهب الله عني ما كنت أجد.

روى ابن السني عن محمد بن يحيى أن خالد بن الوليد رضي الله عنه

أصابه أرق، فشكا إلى النبي ﷺ، «**فأمره أن يتعوذ عند منامه بكلمات الله التامات من غضبه، ومن شر عباده، ومن همزات الشياطين أن يحضرون**»(١).

وفي المنام...:

عن أبي سعيد الخدري رضي الله عنه: عن النبي ﷺ قال: «**إذا رأى أحدكم في منامه رؤيا يحبها فإنما هي من الله تعالى، فليحمد الله ويحدث بها، وإذا رأى غير ذلك مما يكره فإنما هي من الشيطان، فليستعذ بالله من شرها ولا يذكرها لأحد فإنها لا تضره**»(٢).

وفي... الفزع...:

روى أبو داود والترمذي وغيرهما أن رسول الله ﷺ كان يعلم أصحابه من الفزع بكلمات: «**أعوذ بكلمات الله التامة من غضبه وشر عباده ومن همزات الشياطين وأن يحضرون**».

كما تجد الكثير من الروايات عن كيفية نومه ﷺ.

* قال علي وابن عمر وعائشة رضي الله عنهم جميعًا: كان ﷺ يجمع بين كفيه ثم ينفث فيهما فيقرأ: «قل هو الله أحد والمعوذتين، ثم يمسح ما استطاع من جسده، يفعل ذلك ثلاث مرات».

* قال أبو زهير الأنباري رضي الله عنه: كان إذا وضع جنبه ﷺ قال: «**بسم الله وضعت جنبي، اللهم اغفر لي ذنبي، وأخنس شيطاني،**

(١) ابن السني (٧٥٥)... قال الحافظ ابن حجر: مرسل صحيح الإسناد.
(٢) رواه البخاري ومسلم.

وفك رهاني، واجعلني في النَّدي الأعلى وهم الملائكة».

* عن عائشة رضي الله عنها: «ما كان منذ صحبته ﷺ ينام حتى فارق الدنيا إلا يتعوذ من الجبن والكسل والسآمة والبخل وسوء الكبر وسوء المنظر في المال والأهل، وعذاب القبر، ومن الشيطان الرجيم وشركه».

* عن عائشة رضي الله عنها... كان إذا أوى إلى فراشه ﷺ قال: «**اللهم متعني بسمعي، وبصري، واجعلها الوارث مني، وانصرني على عدوي، وخذ لي منه ثأري، اللهم أعوذ بك من غلبة الدَّيْن، ومن الجوع؛ فإنه بئس الضجيع**».

* روى الإمام مسلم والترمذي عن أنس رضي الله عنه: أن رسول الله ﷺ كان إذا أوى إلى فراشه قال: «**الحمد لله الذي أطعمنا وسقانا، وآوانا، فكم ممن لا كافي له ولا مؤوي**».

* روى الإمام مسلم وأصحاب السنن عن أبي هريرة رضي الله عنه أن النبي ﷺ كان يقول إذا أوى إلى فراشه: «**اللهم رب السموات ورب الأرض ورب العرش العظيم، ربنا ورب كل شيء، فالق الحب والنوى، منزل التوراة والإنجيل والقرآن، أعوذ بك من شر كل ذي شر أنت آخذ بناصيته،**

أنت الأول فليس قبلك شيء.

وأنت الآخر فليس بعدك شيء.

وأنت الظاهر فليس فوقك شيء.

وأنت الباطل فليس دونك شيء.

أقض عنا الدين، وأغننا من الفقر».

وماذا عليك أن تفعل قبل أن تودع نهارك وربما دنياك؟ !

عليك أن...:

* تَذْكر فضل الله عليك في يومك كما كان يفعل عليه الصلاة والسلام، فتقول كما كان يقول: «**الحمد لله الذي أطعمنا وسقانا، وكفانا وآوانا، فكم ممن لا كافي له ولا مؤوي**».

وعليك...:

* أن تحمد الله... كما كان يحمده ﷺ: «**الحمد لله الذي كفاني وآواني، وأطعمني وسقاني، والذي مَنَّ عليَّ فأفضل، والذي أعطاني فأجزل، الحمد لله على كل حال، اللهم رب كل شيء ومليكه وإله كل شيء، أعوذ بك من النار**».

وعليك أن...:

* تستغفر الله وتلجأ إليه سبحانه وتعالى، وأن تطهر قلبك من دنس النهار، وأن تقول كما أمر خير البرية ﷺ: «**اللهم أنت خلقت نفسي وأنت تتوفاها، لك مماتها ومحياها، إن أحييتَها فاحفظها، وإن أمتَّها فاغفر لها، اللهم إني أسألك العافية**... ».

تم بحمد الله

المراجع

- النوم الصحي... طريقك للسعادة.	بسام خالد طيارة – مؤسسة المعارف بيروت – لبنان - الطبعة الأولى - ١٤١٩هـ - ١٩٩٩م.
- لا نوم قليل بعد الآن.	الدكتور/ بيتر هوري – الدكتورة/ شيري ليند – الطبعة الأولى – مكتبة جرير - الرياض ٢٠٠٢م.
- الرسول الطبيب.	الدكتور حسام الراوي – مؤسسة الانتشار العربي – الطبعة الأولى ١٩٩٩م.
مجلة لواء الإسلام.	العدد ١٢ – شعبان ١٣٨٨هـ.
- النوم والأرق والأحلام بين الطب والقرآن.	حسان شمس باشا – دار المنارة – جدة ١٤١١هـ.
- المجلة العربية.	العدد ٢٦٧ ربيع الآخر ١٤٢٠هـ.
- دلائل النبوة المحمدية في ضوء المعارف الحديثة.	محمود مهدي إستانبولي – مكتبة المعلا – الكويت - الطبعة الأولى - ١٤٠٧هـ - ١٩٨٦م.

الفهرس